

# Під час тривання стану епідемії після повернення до Польщі ви зобов'язані пройти обов'язковий **14-денний карантин**.

## Що це означає?



**Домашній карантин протягом 14 днів ви проходите разом з особами, які проживають спільно з вами або є членами вашого домогосподарства, за адресою, яку ви вказали службовцям Прикордонної варти.**



**Якщо у вас немає можливості проходити карантин за вказаною адресою, ви проходите його у вказаному службами центрі (відповідну інформацію ви отримаєте під час перетину кордону). Дотримуйтеся їх вказівок і настанов.**



**Якщо ви будете проходити карантин удома, дотримуйтеся наведених нижче рекомендацій.**

- Не виходьте з дому, не ходіть у магазин. Це стосується також осіб, які з вами проживають.
- Установіть на своєму телефоні обов'язкову програму „Kwarantanna domowa” («Домашній карантин»).
- Домашні тварини не хворіють хворобою COVID-19, тому немає потреби розлучатися зі своїм домашнім улюбленцем. Якщо все-таки виникла така необхідність, попросіть родичів або знайомих зайнятися ним під час тривання карантину.
- Не зустрічайтеся з іншими людьми і не запрошуйте їх до себе.
- Якщо ви проживаєте з іншими особами, у міру можливості обмежте контакти з ними і зберігайте безпечну дистанцію, що становить не менше 2 метрів.
- Не користуйтеся тим самим посудом, який вживають інші особи, що перебувають з вами у приміщенні. Використовуйте окремий посуд.
- Якщо є така можливість, користуйтеся окремою ванною кімнатою чи туалетом; якщо немає такої можливості, після користування туалетом чи ванною кімнатою продезінфікуйте їх засобом для чищення.
- Провітрюйте квартиру кілька разів на день, дотримуйтеся правил гігієни.
- Часто мийте руки та дезінфікуйте поверхні, яких ви часто торкаєтесь: стільниці, дверні ручки, екрани телефонів.
- Перевіряйте температуру тіла не менше 2 разів на день.
- У випадку появи підвищеної температури тіла, кашлю або задишки негайно зв'яжіться телефоном з повітовою санітарно-епідеміологічною станцією або зверніться до відділення інфекційних захворювань, уникаючи громадського транспорту.
- Надавайте інформацію про стан вашого здоров'я працівникам Санітарної інспекції, які телефонуватимуть до вас.
- Співробітники поліції допомагають перевіряти дотримання карантину – вони можуть відвідати вас під час карантину.
- У випадку потреби звернутися до лікаря, скористайтеся дистанційними медичними консультаціями. Лікар може виписати е-рецепт і е-лікарняний. Список медичних закладів, які надають дистанційні консультації недалеко від вас, доступний на сайті Національного фонду охорони здоров'я (NFZ): [bit.ly/teleporady-lista](https://bit.ly/teleporady-lista). Детальніше про електронні медичні послуги – на сайті: [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)



Якщо ви перебуваєте на карантині, адресовані вам поштові відправлення чекатимуть на вас у поштово-відділенні до закінчення періоду ізоляції. Перша спроба їх вручення відбудеться після завершення карантину. Це не стосується грошових переказів, які придуть у спеціальному безпечному конверті.



**У проходженні карантину вам допоможе прикладна програма для мобільних телефонів „Kwarantanna Domowa” («Домашній карантин»). Користування цією програмою є обов'язковим\*. Скачайте її і встановіть на вашому телефоні. Програму можна знайти в App Store або Google Play.**

**Детальніше на сайті: [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus)  
Телефонна гаряча лінія Національного фонду охорони здоров'я (NFZ): 800 190 590**

**За недотримання карантину передбачено штраф у розмірі 30000 злотих.**

\*Від обов'язку користування програмою „Kwarantanna domowa” звільнено осіб з порушенням зору (незрячих та слабозорих), а також осіб, які подали до відповідних служб заяву, що вони не є абонентами або користувачами телекомунікаційної мережі, або не мають мобільного пристрою, що уможливило встановлення прикладної програми. При поданні заяви заявник попереджають про кримінальну відповідальність за подання неправдивих відомостей. Можна подати таку заяву телефоном за номером **22 165 57 44** або заповнивши форму на сайті [www.gov.pl](https://www.gov.pl). Якщо ви не можете подати заяву жодним з описаних вище способів, передайте заповнений бланк поліції. Зразок заяви можна знайти на сайті [www.gov.pl/kwarantannadomowa](https://www.gov.pl/kwarantannadomowa)